布奇情商故事系列

好想好想吃了它

——延迟满足

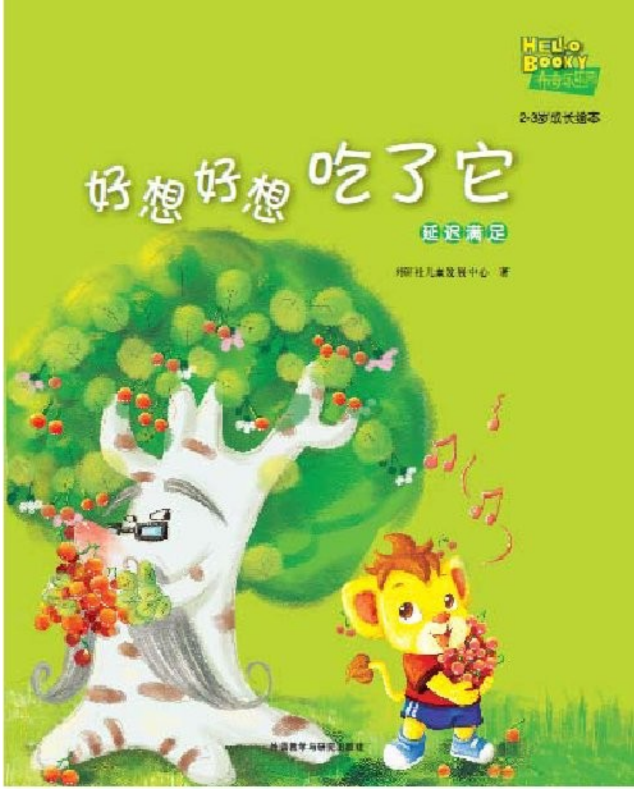
教育家卢梭在《爱弥儿》中对父母们说：“你知道用什么办法使你的孩子得到痛苦吗？那就是：百依百顺。”

百依百顺、有求必应对孩子是无益的。让孩子学会等待与延迟满足，是一生幸福的基础。著名的“糖果实验”也表明：那些善于调控自己的情绪和行为、能延迟满足的孩子，拥有更好的心理健康水平和更大的成功机会。

当然，延迟满足不是单纯地让孩子学会等待或压制欲望，而是一种克服当前困难，获得长远利益的能力。《好想好想吃了它》绘本中，布奇控制住了自己想吃一颗樱桃的欲望，成功地得到了满树的樱桃，他的事例鼓励着孩子们学会自我控制，学会延迟满足。

培养孩子“延迟满足”的能力离不开父母的鼓励。当年幼的孩子努力按照成人的要求“刷新”自己的纪录时，父母一定要肯定孩子，给予一些小奖励，从而让他们获得坚持的动力。

爱孩子，就要培养让孩子幸福的品质。让孩子在延迟满足中学会克制、学会期待、学会感激、学会珍惜、学会奋斗，体验成功的快乐和人生的幸福。



今天早上，布奇想吃樱桃了，
他盯着妈妈的红纽扣看得入神：
“真像一颗红红的大樱桃呀，
要是能吃一口，就好了！”
布奇咂着嘴巴，
使劲回想着樱桃的味道。

“嘣，”一个小东西砸在他的头上。
布奇真的生气了！
他刚要想出樱桃的味道来，
可是，
又忘了。

布奇低着头，气呼呼地找着那个小东西。
咦，原来是一粒红色的种子。
“这是一粒神奇的樱桃种子，
它有神奇的力量。”
一只鹦鹉拍着翅膀咕咕地说。

“真的吗？”
布奇把它埋在泥土里，
哇，它很快就冒出了芽！
植物的营养
飞快地长成了一棵大树，
开了好多好多粉白色的花！

还结了好多好多青青的大樱桃！
布奇高兴极了，
伸手就去摘。
忽然，樱桃树说起话来：
“摘了这颗樱桃，
所有的樱桃就都没有了。
如果你愿意等它变红，
我会把满树的樱桃全送给你。”

布奇皱着眉头想了想
他真想马上吃掉一颗，
可是，等一等 ，就有满树的樱桃了呀。
布奇终于下定决心：
“树爷爷，我愿意等一等
“好孩子，等樱桃变红，
你的愿望就会实现了。”
布奇坐在树下等了起来。

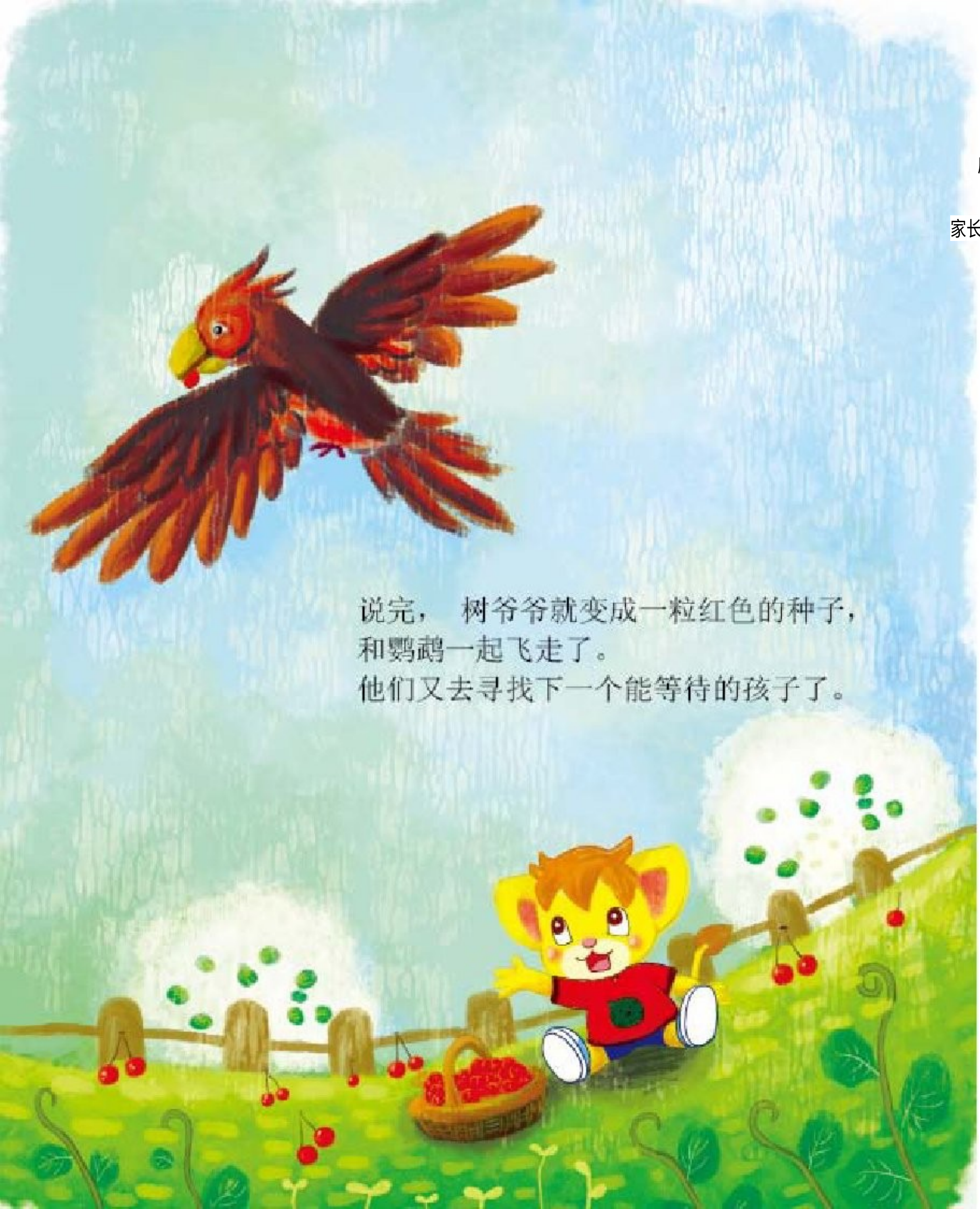
樱桃在阳光下一闪一闪的，
好看极了。
布奇好想 吃了它！
布奇捂住眼睛，
不去看树上的樱桃，
一个人唱起歌来。
唱完了歌，
他偷偷望了一眼树上的樱桃，
樱桃变红了一点点。
“真好！再等一等，
它就更红了。”
布奇乐滋滋地想。

一阵风吹来了。
“真香啊！这是樱桃的香味！”
布奇咽着口水，他 好想、好想 吃了它！
“闻闻没关系的。”
布奇想着想着，就踮起了脚，
用力吸着樱桃的香味。

“怎么还没有红呢？”
布奇等得真着急啊！
他围着树儿转呀转
还把樱桃摸了摸，
又捏了捏！
布奇真的好想、好想 吃了它！

呀！布奇要摘樱桃了！
“ 樱桃很快就全红了哦，你愿意再等一会儿吗？”树爷爷慢慢地说。
“ 愿意再等一会儿吗？”布奇盯着樱桃想了很久，想出了最后一个办法！
“ 从一数到十，樱桃一定全红了。”于是，他大声地数了起来：“ 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。”

快瞧，
满树的樱桃全红啦！
布奇等到啦！
树爷爷摆了摆头，红红的樱桃撒满一地。
“好孩子，这些全都送给你。”



给家长的话：

应该如何培养宝宝的延迟满足能力呢？

家长们可以参考以下两点：

首先，延迟从一分钟开始。所谓延迟，就是要让宝宝学会等待，有耐心地等待。为此，您应从对宝宝需要的短时“不回应”做起，以后再根据宝宝的接受能力逐渐推迟回应的时间。否则，如果一开始就让宝宝等 10 分钟，他肯定一点儿自我控制的愿望都不会有，哭、闹等“示威”行为也就无可避免了。刚开始尝试的时候，宝宝不免要采取些“示威”行为，这时您千万不能因为心疼就马上“无条件投降”了。狠心坚持一下，从即时满足到延迟满足总是需要一个过程的。只要宝宝能等上一小段时间，而且在等待的时间里不哭也不闹，这样就是在自我控制了。想一想，您的坚持将换来宝宝的耐心，值得吧？

其次，转移目标，混淆视听。从道德意义上讲，延迟满足是一种自律行为。可是宝宝还很小，他们的行为培养往往需要通过“他律”（也就是别人的要求和监督）才能做到延迟满足。这时，您要尽可能地把宝宝的注意力从他的需要上转移开。比如，他已经吃了很多葡萄了，可还是想吃，您就可以拿他喜欢的玩具来转移他的注意力。 2~3 岁的宝宝注意力很容易转移。很快，您就会发现，他玩得很开心，破涕为笑了。那么，这种转移的办法是不是总是奏效呢？随着宝宝年龄的增长，可能他就“不吃这一套”了。那时，我们也需要对他的自律能力（也就是通过自我控制达到延迟满足目的的能力）进行有意识的训练和监督了。

下集故事预告：

关于遵守约定的《说到做到我真棒》